GNOSIS today

ȘTIINȚA MEDITAȚIEI

ȘTIINȚA MEDITAȚIEI

“ Când mintea nu-i servește drept instrument Intimului, atunci ea servește drept instrument Eului animal, transformându-l pe om într-o ființă oarbă și nîndemânatică, sclavă a pasiunilor și percepțiilor senzoriale ale lumii exterioare. ”

Samael Aun Weor

Învățăturile pe care le conține această broșură au fost extrase în întregime din opera vorbită și scrisă a Dr. Samael Aun Weor, antropolog și filozof contemporan, care a știut să adune și să dezvăluie comorile cele mai valoroase ale Înțelepciunii Universale.

GNOSIS today

www.gnosis.today
info@gnosis.today

SCOPUL FUNDAMENTAL AL MEDITAȚIEI

Este necesar să știm să medităm, să înțelegem ce este tehnica meditației. Așadar, scopul meditației este simplu: Ce dorim noi prin intermediul Meditației? SĂ NE LINIȘTIM, LINIȘTEA...

Ar putea părea inutil ceea ce spunem și dumneavoastră ați putea să obiectați că „am putea să ne liniștim cu o sticlă de vin", nu-i așa? Este clar. Ați putea să obiectați, de asemenea, că „am putea să ne liniștim ascultând o simfonie de-a lui Beethoven". Aceste chestiuni le-ați putea spune dumneavoastră...

Dar, în realitate, pentru a obține liniștea este mai dificil decât vă puteți imagina dumneavoastră. Pentru că nimeni nu ar putea avea liniște mentală, nu ar putea avea mintea în sfântă pace, dacă mai înainte nu și-a eliminat din centrul intelectual orice gând efemer și deranjant pe care îl are. Nimeni nu ar putea avea pace în inimă, dacă mai înainte nu și-ar fi eliminat din sine însuși emoțiile negative și dăunătoare.

Astfel, când un gnostic, un Arhat gnostic se cufundă în Meditație, caută LINIȘTEA.

Conferință: „Necesitatea de a Schimba Modul de a Gândi"

În mod normal, mintea trăiește acționând și reacționând permanent în acord cu impacturile primite din lumea exterioară. Să comparăm aceasta cu cazul unui lac în care aruncăm o piatră… Vom vedea cum se produc multe unde care merg din centru spre periferie. Aceasta este reacția apei la impactul provenit din lumea exterioară.

Ceva asemănător se întâmplă și cu mintea și cu sentimentele: dacă cineva ne rănește prin cuvinte dure, acest impact al cuvântului dur ajunge la centrul intelectului sau centrul gândirii și de acolo reacționăm în mod violent. Dacă cineva ne ofensează amorul propriu ne simțim deranjați și este posibil să reacționăm în mod brutal.

În toate circumstanțele vieții, mintea și sentimentul iau parte în mod activ și reacționează neîncetat. Dragii mei discipoli, ar fi interesant să nu-i dăm ocazie să reacționeze nici sentimentului și nici minții. Este urgent să avem o minte pasivă și normal că acest lucru îi deranjează pe mentaliștii de pretutindeni.

Mintea pasivă este împotriva tuturor acelora care spun că mintea este forța și că omul trebuie să fie regele, cel care comandă și cel care domină cu mintea sa puternică.

Acestea sunt sofismele mentaliștilor, ca acela care spune că cel care învață să manipuleze mintea va merge sigur spre triumf, ca săgeata bătrânului arcaș. În cele din urmă, nu sunt decât sofisme, extrase din fanteziile intelectuale care nu au nicio formă ezoterică.

A gândi negativ este ceva ce îi îngrozește pe adepții gândirii pozitive, ai minții pozitive, dar fără îndoială că forma pasivă a minții este cea mai elocventă, căci a nu gândi este forma cea mai elevată a gândirii.

Când procesul gândirii s-a epuizat, apare noul. Acest lucru trebuie să știm să îl înțelegem. O minte care nu proiectează, o minte pasivă pusă în serviciul Ființei este un instrument eficient, deoarece mintea este făcută pentru a fi receptivă, pentru a servi drept instrument pasiv, nu drept instrument activ.

Mintea, prin natura ei, este feminină și toți centrii trebuie să meargă în mod armonios în acord cu simfonia universală a seninătății pasive. În aceste condiții, nu trebuie să permitem nici minții și nici sentimentelor să ia parte la diversele circumstanțe ale existenței noastre.

Până de curând, eu însumi credeam că sentimentele aparțin Ființei, dar prin investigare și experiență am verificat că aparțineau, de fapt, Egoului și că sunt intim relaționate cu centrul emoțional inferior.

Terapia pe care avem nevoie să o cunoaștem în profunzime pentru a evita orice dezechilibru interior cu repercusiuni exterioare este a nu permite minții niciun fel de reacție, deoarece, de exemplu, dacă cineva ne rănește, nu trebuie să îi permitem minții să reacționeze.

Bine ar fi să fie cineva care să ne rănească în fiecare moment sentimentele, pentru a ne putea antrena mult mai bine... Cu cât ne insultă mai mult, cu atât este mai bun antrenamentul nostru, deoarece vom avea multe ocazii de a nu permite nici minții și nici sentimentelor să reacționeze, adică acestea să nu intervină, nici să se amestece în nicio circumstanță din viața noastră.

Este clar că starea pasivă a minții, a sentimentului și a personalității cere o activitate foarte mare a Conștiinței. Acest lucru ne arată că, cu cât rămâne mai activă Conștiința, cu atât este mai bine pentru a obține trezirea acesteia, deoarece în acest fel, Conștiința va trebui inevitabil să se trezească, fiind în permanentă activitate.

Îmi vine în memorie, în aceste momente, amintirea lui Buddha Gautama Sakyamuni. Cu o anumită ocazie, Marele Buddha era așezat la picioarele unui arbore în profundă meditație și deodată a venit la el un insultător care a aruncat asupra lui Buddha toate intențiile și cuvintele sale defăimătoare, încercând să îl rănească teribil prin cuvânt. Buddha continua să mediteze, însă insultătorul continua să îl provoace, să îl insulte, să îl rănească. După mai multe momente, Buddha a deschis ochii și l-a întrebat pe insultător: *„O, fratele meu, dacă ție ți se aduce un cadou și tu nu-l accepți, cui va rămâne acel cadou?"* Insultătorul a răspuns: *„Păi, este clar că rămâne la cel care îl aduce".* Atunci Buddha i-a spus: *„Fratele meu, ține-ți cadoul, eu nu pot să îl accept".* Și a continuat să mediteze.

Iată aici o lecție pe cât de sublimă, pe atât de frumoasă. Buddha nu a permis nici minții sale, nici sentimentelor sale să reacționeze, deoarece Buddha trăia total trezit, conștient, adică cufundat în propria sa Conștiință și nu dădea nici cea mai mică ocazie, nici minții și nici sentimentelor să reacționeze în niciun moment și în nicio circumstanță.

Așa trebuie să procedăm și noi, iubiți discipoli. Școala o avem peste tot, trebuie doar să știm să profităm de ea, să știm să ne antrenăm, să-i dăm ocazii din ce în ce mai mari și mai bune Conștiinței pentru ca aceasta să lucreze continuu, din clipă în clipă, până la trezirea totală.

Școala o avem peste tot, trebuie doar să știm să profităm de ea cum se cuvine, în mod înțelept. O avem acasă, la birou, în atelier, în fabrică, în întreprindere, pe stradă și în toate părțile, până și în templu, cu colegii de studiu, cu copiii, cu părinții, cu soția, cu nepoții, cu verii, cu rudele, cu prietenii etc.

Orice gimnaziu psihologic este indispensabil pentru noi, oricât de dur ar fi sau oricât de dificil ne-ar părea. Tot secretul constă în a nu permite nici sentimentelor și nici minții să intervină în problemele practice din viața noastră.

Trebuie întotdeauna să-i permitem Conștiinței să fie ea cea care acționează, care conduce, care lucrează, care vorbește, care face și execută toate activitățile noastre zilnice, pentru că doar așa ne pregătim, în mod armonios, pentru meditație.

Așadar, vorbind deja de terenul practic al meditației, trebuie să spunem că ceea ce căutam este tocmai să trecem dincolo de minte și de sentimente, iar acest lucru este posibil dacă în viața practică ne-am antrenat intensiv și ne-am pregătit, prin intermediul vieții zilnice, pentru aceste scopuri minunate.

Această chestiune a meditației este dificilă atunci când în viața practică, în viața de zi cu zi, nu am trecut printr-un antrenament riguros, când nu ne-am antrenat cum se cuvine în gimnaziul psihologic al convieţuirii sociale și familiale a vieții noastre cotidiene.

Trebuie, ca în timpul meditației, să eliberăm Esența, Buddhata, adică ceea ce avem mai bun în noi, ceea ce avem mai demn și mai decent. Această Esență sau Buddhata se găsește închisă tocmai în elementele inumane, în acest conglomerat de agregate psihologice care îl constituie pe Mine însumi, pe Sine însuși, Egoul.

Nu ar fi posibil să experimentăm Realul, Adevărul, adică ceea ce cu siguranţă ne interesează pe toţi, dacă nu reușim să scoatem Esenţa din Ego, căci așa cum se găsește Esenţa, îmbuteliată în Ego, nu poate să experimenteze Realul.

Atunci aceasta va trebui să trăiască întotdeauna în lumea viselor, în centrul intelectual, în centrul instinctiv, în cel emoţional, în centrul motor sau în centrul sexual, dar nu va putea, în niciun fel, să se elibereze pentru a experimenta Adevărul.

Marele Kabir Isus a spus: *„Cunoașteți Adevărul și el vă va face liberi”*. Adevărul nu este o chestiune de teorie, nu este o chestiune de a crede sau de a nu crede și nicio chestiune de concepte și opinii. Pentru că, ce este o opinie?... Este o proiecţie a unui concept, cu îndoiala sau teama că un alt lucru este adevărul. Și un concept? Simplu, un raţionament elaborat și proiectat de către minte, care poate coincide sau nu cu cutare sau cutare lucru.

Dar putem asigura că un concept sau o opinie emisă de intelect este Adevărul însuși? Nu. Ce este, așadar, o idee? Este, pur și simplu, un concept sau credinţă despre un anumit lucru, care, de fapt, poate să fie înșelătoare.

De exemplu, am putea să ne facem sau să ne formăm o idee referitoare la Soare și aceasta ar putea ajunge să fie chiar strălucitoare, ar putea inclusiv să se apropie de ceea ce este Soarele cu adevărat, însă totuși să nu fie Soarele. Tot așa, ne-am putea forma multiple idei referitoare la Adevăr și să continuăm fără a avea acest Adevăr.

Când pe Isus Cristos l-au întrebat ce este Adevărul, el a păstrat tăcerea. Când lui Buddha Gautama Sakyamuni i-au pus aceeași întrebare, acesta s-a întors cu spatele și a plecat, pentru că Adevărul nu poate fi definit prin cuvinte.

Oricine, de exemplu, ar putea simţi un mare extaz când soarele este gata să apună cu o splendoare aurită după munţi și să încerce să comunice altora această experienţă mistică. Totuși este foarte probabil ca altă persoană să nu simtă același lucru și asta deoarece Adevărul este de necomunicat și este real doar pentru acela care îl experimentează prin sine însuși.

Când noi ajungem, în absenţa Egoului, să experimentăm Adevărul, atunci putem evidenţia un element care ne transformă radical, un element de un voltaj foarte înalt… Toate acestea sunt posibile, dar trebuie să facem Conștiinţa să lucreze, pentru a înlocui complet mintea și sentimentul.

Ea trebuie să fie aceea care funcţionează! Conștiinţa trebuie să rămână încorporată, integrată în noi. Trebuie să avem o minte pasivă, un sentiment pasiv, o personalitate pasivă, dar o Conștiinţă total activă. Este indispensabil să se înţeleagă aceste lucruri, este urgent pentru a putea să fim practici în meditaţie. Ceea ce căutăm, prin tehnica meditaţiei, este informaţia.

Un microscop ne poate informa despre viaţa microbilor, bacteriilor, celulelor, microorganismelor etc. Orice telescop ne poate da o vagă informaţie despre corpurile cerești, planete, meteoriţi, stele etc., dar meditaţia merge cu mult dincolo, pentru că ne permite să cunoaștem Adevărul, de la o furnică, la un soare, adevărul unui atom sau al unei constelaţii.

Cel mai important este să învăţăm pentru a ști în ce mod trebuie și putem noi să dezlegăm, să scoatem Conștiinţa din minte și Ego, să știm cum să extragem Conștiinţa din sentiment...

Când supunem mintea și sentimentul, evident că rupem lanţuri, că ieșim din această temniţă fatală, din această închisoare. În aceste condiţii, ne vom pregăti pentru meditaţie.

CUM SE CAUTĂ LINIȘTEA?

Dacă vrem să înţelegem Realul, dacă dorim să experimentăm Adevărul, dacă dorim să simţim (în psihicul nostru) acest element care ne transformă radical, trebuie să avem pace şi liniște în minte.

Nu este vorba de „a pune mintea în alb", deoarece aceasta este, într-adevăr, absurd. Ceea ce se cere este să se ajungă la pacea și liniștea minţii, iar acest lucru este diferit.

Căci „a pune mintea în alb", de fapt, este (să mi se ierte exprimarea) chiar stupid!

Este nevoie de ceva mai mult decât această stupizenie, este nevoie de pacea şi liniștea minţii. Când procesul gândirii s-a epuizat, mintea rămâne în pace și liniște, iar atunci survine noul...

Nu este vorba de a lupta cu gândurile care vin pentru ca mintea să rămână liniștită!... Nu, este vorba de a contempla aceste gânduri, de a le înţelege (de a contempla aceste dorinţe, în mod inteligent, de a contempla și înţelege toate amintirile care ajung la minte).

Când cineva va înţelege toate aceste lucruri care ajung la minte, atunci nu va putea să i se spună niciun cuvânt. Să spunem că ne vine în minte amintirea unei scene de mânie de acasă. Ce vom face? Vom încerca să o înţelegem. Și după ce am înţeles-o, ce urmează? Să o uităm! Dacă apoi apare altă amintire, ca, de exemplu, conversaţia cu cumnatul sau cu cumnata sau cu vecinul, ce să facem? Să o respingem? Este absurd! Atunci, ce să facem? Să medităm și să înţelegem. Odată înţeleasă, s-o uităm!...

Dacă apare amintirea unei partide de fotbal ce să facem? Să o respingem? Nu! Repet: să înţelegem că acel lucru este fără valoare, să înţelegem vanitatea acelei amintiri. Odată înţeles acest lucru în profunzime, să uităm acea amintire. Astfel, în acest fel, toată această defilare de gânduri, de dorinţe, de sentimente, de amintiri etc., va avea un început și un sfârșit.

Când această peliculă de amintiri, dorinţe, gânduri, emoţii etc. s-a terminat, mintea rămâne în pace și liniște și atunci apare noul… Și dacă nu apare? Dacă, în ciuda faptului de a crede că suntem deja în pace și liniște, nu se întâmplă nimic, de ce acest lucru? Sincer, pentru că nu am ajuns la liniștea absolută în toate nivelurile minţii. Atunci, nu ne mai rămâne altă soluţie decât să coborâm până la nivelurile cele mai adânci.

Vreau să spun cu aceasta că, odată dobândită liniștea, de exemplu, în primul nivel al subconștientului, atunci trebuie să trecem la liniștirea celui de-al doilea nivel. Să mustrăm aspru mintea, să o întrebăm de ce este așa, de ce nu vrea să se liniștească?... Mintea va răspunde prin gânduri absurde, prin sofisme. Noi trebuie să încercăm să o facem să înţeleagă lucrurile neînsemnate pe care le simte, sau vanitatea sa, apoi, obţinând toate acestea, să trecem la al treilea nivel. Să înţelegem, în acest al treilea nivel, necesitatea de a liniști mintea și tot așa, succesiv, din nivel în nivel, până ajungem la nivelul patruzeci și nouă.

Dacă reușim ca fiecare din cele patruzeci și nouă de niveluri să se supună, atunci mintea va rămâne în pace și liniște. Rezultatul va fi că Esenţa va ieși din intelect pentru a experimenta „ceea ce" transformă radical, adică Noul, Realul.

Deci, nu este vorba, repet, de „a pune mintea în alb", pentru că acest lucru este complet absurd, ci este vorba de a obţine liniștea și pacea minţii, lucru care este diferit. Și dacă, în ciuda tuturor acestor practici, mintea nu rămâne în pace și liniște, atunci va trebui să-i reproșăm, să o certăm și chiar să o pedepsim, să o facem să își vadă greșeala.

Minţii, în final, nu-i va rămâne altă soluţie decât să se lase învinsă și să rămână în pace și liniște... Atunci vom intra în Extaz, în Samadhi, Esenţa se va elibera de intelect, de procesul învechit și greșit al raţiunii, pentru a experimenta Realul.

VIDUL ILUMINATOR

Vidul este foarte dificil de explicat, deoarece este de nedefinit și de nedescris. Vidul nu se poate descrie sau exprima în cuvinte umane datorită faptului că diferitele limbi, care există pe suprafața Pământului, pot doar să desemneze lucruri și sentimente existente. Nu este, sub nicio formă, o exagerare a afirma că limbile umane nu sunt adecvate pentru a exprima lucruri și sentimente care nu există, dar care totuși sunt teribil de reale.

A încerca să se definească Vidul Iluminator, în cadrul unor limite pământești ale unei limbi limitate prin formele existente, fără îndoială că este prostesc și greșit. Lucrurile există datorită Vidului.

Vidul este un termen clar și precis care exprimă natura nesubstanţială și impersonală a ființelor și o indicație, un semnal al stării de lipsă absolută a Eului pluralizat.

Doar în absența absolută a Eului, putem experimenta Realul care nu aparţine timpului, care transformă radical. Vidul și existența se completează între ele, se îmbrățișează, se includ, niciodată nu se exclud și nici nu se neagă.

Vidul iluminator nu este Nimicul, ci este chiar viaţa liberă în mișcarea sa. Vidul este ceea ce este, ceea ce întotdeauna a fost și ceea ce întotdeauna va fi. Vidul este dincolo de timp și dincolo de eternitate.

Colierul lui Buddha

Este urgent să înţelegem temeinic tehnicile meditaţiei...

Începând această temă, mă văd obligat să povestesc ceea ce am putut verifica prin mine însumi și în mod direct.

Cred că aceia care studiază această temă sunt deja informaţi despre minunata Lege a Reîncarnării, căci pe ea mă bazez în relatarea următoare...

Când a doua subrasă a actualei noastre Mari Rase Ariene a înflorit în vechea Chină, eu eram reîncarnat acolo. Pe atunci, mă numeam CHOU-LI și am fost membru al dinastiei Chou.

În acea existenţă, am devenit membru activ al ORDINULUI DRAGONULUI GALBEN și este clar că în acel Ordin am putut învăţa, pe îndelete, Știința Meditaţiei.

Încă îmi amintesc de acel instrument minunat denumit AI-ATA-FAN care avea patruzeci și nouă de note. Știm foarte bine ce este sacra Lege a Eternului Heptaparaparshinok, adică Legea lui Șapte. Fără îndoială că șapte sunt notele scării muzicale, însă dacă înmulţim cu șapte, obţinem patruzeci și nouă de note, așezate în șapte octave.

Noi, fraţii, ne reuneam în sala de meditaţie, ne așezam în stil oriental (cu picioarele încrucișate), puneam palmele mâinilor în așa fel încât dreapta era peste stânga, ne așezam în cerc în mijlocul sălii, închideam ochii și imediat eram foarte atenţi la muzica pe care un frate o oferea Cosmosului și nouă.

Când artistul făcea să vibreze prima notă, care era „do", ne concentram toţi. Când făcea să vibreze următoarea notă, „re", concentrarea devenea mai profundă și luptam cu diverse „elemente subiective" pe care le purtam în interior. Doream să le certăm, să le facem să vadă necesitatea de a păstra o liniște absolută.

Nu este de prisos să vă amintesc dumneavoastră, dragi fraţi, că aceste „elemente nedorite" constituie Egoul, Eul, pe Mine însumi, Sinele însuși și sunt entităţi diferite personificând greșeli.

Când vibra nota „mi", penetram în a treia zonă a subconștientului și ne înfruntam cu mulţimea acestor agregate psihice care se agită în dezordine în interiorul nostru și care împiedică pacea și liniștea minţii. Le certam și încercam să le înţelegem.

Când obţineam acest lucru, pătrundeam mai adânc în autoobservare cu nota „fa". Este evident că ne aşteptau noi lupte cu acea notă, dar să facem să tacă toţi demonii dorinţei pe care îi purtăm în interior, nu era atât de uşor. Să-i obligi să păstreze liniştea şi pacea, nu este un lucru simplu, dar cu răbdare reuşeam şi tot aşa continuam cu fiecare dintre notele scării muzicale.

Într-o octavă mai elevată, continuam cu acelaşi efort şi aşa, puţin câte puţin, înfruntându-ne cu elementele inumane pe care le purtam în interior, reuşeam la final să reducem la tăcere toate eurile din cele patruzeci şi nouă de niveluri ale subconştientului.

Atunci mintea rămânea tăcută, în cea mai profundă tăcere… Aceasta era clipa în care Esenţa, Sufletul, adică ceea ce avem mai pur în interior, scăpa pentru a experimenta Realul.

Aşa pătrundeam în Vidul Iluminator, astfel Vidul Iluminator erupea în noi, iar noi, mişcându-ne în Vidul Iluminator, ajungeam să cunoaştem Legile Naturii în ele însele şi prin ele însele, adică aşa cum sunt şi nu cum par a fi.

În această lume tridimensională a lui Euclid, se cunosc doar cauzele şi efectele mecanice, însă nu se cunosc legile naturale în ele însele. Însă, în Vidul Iluminator, acestea apar în faţa noastră în realitatea lor absolută.

Am putea percepe în această stare, cu Esenţa, cu simţurile superlative ale Fiinţei, „lucrurile în sine", adică aşa cum sunt ele cu adevărat. În lumea fenomenelor fizice, noi percepem, de fapt, doar aparenţa lucrurilor: unghiuri, suprafeţe..., dar niciodată un corp în întregime, integral, căci şi puţinul pe care îl percepem este superficial.

Nimeni nu ar putea percepe ce cantitate de atomi are, de exemplu, o masă sau un scaun etc. Însă, în Vidul Iluminator, percepem „lucrurile în sine", aşa cum sunt, integral... În timp ce ne aflăm aşa, cufundaţi în marele Vid Iluminator, putem asculta vocea Tatălui care este în secret. Fără îndoială că această stare este ceea ce s-ar putea denumi beatitudine sau extaz.

Personalitatea noastră rămânea în stare pasivă, aşezată acolo în sala de meditaţie. Centrii emoţional şi motor se integrau cu centrul intelectual, formând un tot unitar şi receptiv, în aşa fel încât undele a tot ceea ce se trăia în Vid, circulând prin „Cordonul de Argint", erau receptate de cei trei centri: intelectual, emoţional şi motor.

Repet: când Samadhi se încheie, ne întoarcem în interiorul corpului, dar păstrând amintirea a tot ceea ce am văzut şi auzit. Totuşi, trebuie să vă spun că primul lucru pe care trebuie să îl lăsăm, pentru a putea să ne scufundăm pentru un timp îndelungat în Vidul Iluminator, este frica. Eul fricii trebuie să fie înţeles. Deja ştim că dezintegrarea sa este posibilă implorând-o cu ardoare pe Divina Kundalini să ne elimine acel Eu.

Într-o zi oarecare, nu contează care, aflându-mă în Vidul Iluminator, dincolo de personalitate, de Eu, de individualitate, cufundat în Logos şi simţindu-mă una cu El, am simţit că El reprezintă tot ceea ce este, a fost şi va fi, deci am experimentat unitatea vieţii libere în mişcarea sa.

Astfel, El era floarea, era râu l care curge cristalin prin albia sa de pietre, cântând cu limbajul său minunat, era pasărea care coboară în adâncimile de nepătruns, era peştele care alunecă uşor printre ape, era Luna, era lumile, era tot ceea ce este, a fost şi va fi…

Sentimentul lui Mine însumi, al Eului, m-a făcut să mă tem, să simt că mă anihilez, că nu mai exist ca individ, deoarece El era totul, mai puţin un individ, iar Sinele Însuşi trebuia să moară pentru totdeauna.

Evident că m-am umplut de o teamă de nespus şi m-am întors la formă. Noi eforturi mi-au permis intrarea din nou în Vidul iluminator şi din nou m-am simţit confundat în tot, fiind totul.

Încetasem să exist ca persoană, ca Eu, ca individ. Această stare de Conştiinţă era de fiecare dată tot mai profundă, astfel încât orice posibilitate de existenţă se oprea (existenţa individuală), adică dispărea

definitiv. Nu am putut să rezist prea mult şi m-am întors în corp. Nici în a treia încercare nu am putut să rezist prea mult şi m-am întors la formă.

De atunci am ştiut că pentru a experimenta Vidul Iluminator, pentru a-l simţi pe Tao însuşi, era nevoie să se elimine EUL FRICII. Nu încape îndoială că aşa este…

Printre fraţii ORDINULUI SACRU AL DRAGONULUI GALBEN, cel care s-a evidenţiat cel mai mult, a fost prietenul meu CHANG. Astăzi el trăieşte pe una dintre Planetele Cristoşilor, unde Natura este nepieritoare şi nu se schimbă niciodată, căci există două Naturi: cea pieritoare, schimbătoare, muabilă şi cea nepieritoare, care niciodată nu se schimbă şi este imuabilă.

Pe Planetele Cristoşilor există Natura eternă şi nepieritoare, imuabilă, iar el trăieşte pe una dintre aceste Lumi ale Domnului, iar Cristosul străluceşte în el. S-a eliberat acum câteva epoci… Prietenul meu Chang trăieşte acolo, pe acea planetă îndepărtată, cu un grup de fraţi care, de asemenea, s-au eliberat împreună cu el.

Atunci am cunoscut CELE ŞAPTE SECRETE ale ORDINULUI DRAGONULUI GALBEN. Am vrut să-i învăţ şi pe alţii, dar cu mare durere îmi dau seama că fraţii de pe toate latitudinile nu sunt încă pregătiţi pentru a le putea primi şi acest lucru este lamentabil.

De asemenea, ştiu că deocamdată nu este posibilă utilizarea celor patruzeci şi nouă de sunete ale lui „AI-ATA-FAN", pentru că acel instrument muzical deja nu mai există. Există multe copii ale acelui instrument, dar sunt diferite, nu au cele şapte octave.

Copii ale acelui instrument sunt toate instrumentele cu coardă: vioara, chitara, pianul etc.

Totuşi este posibil să se ajungă la experimentarea Vidului Iluminator. Există un sistem practic şi simplu, pe care toţi fraţii îl pot practica…

Vă voi spune chiar acum tehnica: fiţi atenţi!

Ne aşezăm comod, aşezaţi palma mâinii stângi deschisă în sus şi dosul mâinii drepte pe palma mâinii stângi. Relaxăm corpul cât mai mult posibil şi apoi inspirăm profund, foarte uşor.

Inspirând, imaginaţi-vă că energia creatoare urcă prin canalele spermatice până la creier şi pronunţaţi mantra HAM astfel: HAAAAAAAAAAMMMMMMM. Expiraţi scurt şi rapid, în timp ce pronunţaţi mantra SAH: „SAAHH"…

Fără îndoială că se inspiră pe nas şi se expiră pe gură. Inspirând, va trebui să mantralizăm silaba sacră HAM (mental, căci se inspiră pe nas), dar la expiraţie se va putea articula silaba SAH, cu sunet. Inspiraţia se face lent, iar expiraţia este scurtă şi rapidă. De ce? Evident că energia creatoare curge în orice persoană, dinăuntru spre afară, adică CENTRIFUG. Însă noi trebuie să inversăm această ordine cu scopul exaltării spirituale. Energia noastră trebuie să curgă CENTRIPET (adică dinafară spre înăuntru).

Fără îndoială că dacă inspirăm încet şi lent energia creatoare va curge în mod centripet, dinafară spre înăuntru. Dacă expirăm scurt şi rapid, atunci, de fiecare dată, această energie va fi din ce în ce mai centripetă. În timpul practicii, nu trebuie să ne gândim la absolut nimic. Ochii trebuie să fie închişi, iar în mintea noastră va vibra doar HAM-SAH şi nimic mai mult.

Pe măsură ce se practică acest exerciţiu, inspiraţia se va face tot mai profund şi expiraţia tot mai scurtă şi rapidă. Respiraţia marilor Maeştri ai meditaţiei ajunge să devină inspiraţie pură, căci expiraţia rămâne suspendată. Imposibil pentru oamenii de ştiinţă, dar real pentru mistici! Şi în acea stare, Maestrul ia parte la NIRVI-KALPA-SAMADHI sau la MAHA-SAMADHI; apoi vine intrarea în Vidul Iluminator, se coboară în acest Mare Vid, unde nimeni nu trăieşte şi unde se aude doar cuvântul Tatălui care este în secret.

Cu această practică se obţine intrarea în Vidul Iluminator cu condiţia de A NU GÂNDI absolut nimic, de a nu admite în minte niciun gând, nicio dorinţă, nicio amintire.

Mintea trebuie să rămână complet liniștită, pe dinăuntru, pe dinafară și în centru. Orice gând, oricât de nesemnificativ ar fi, este un obstacol pentru Samadhi, pentru extaz. De asemenea, această Știință a Meditației combinată cu respirația, produce efecte extraordinare.

În mod normal, oamenii suferă de ceea ce se numește poluții nocturne. Bărbații și femeile suferă de acest lucru: au vise erotice, căci în Astral Eurile copulează unele cu altele și vibrația trece prin „Cordonul de Argint" până la corpul fizic și apare orgasmul, cu pierdere de energie creatoare.

Însă aceasta se întâmplă deoarece energia sexuală curge centrifug, adică dinăuntru spre afară. Când energia sexuală curge dinafară spre interior, adică centripet, poluțiile nocturne se vor termina și aceasta este un beneficiu pentru sănătate…

Samadhi se produce (în timpul acestei practici de meditație) datorită faptului că energiile creatoare curg dinafară spre interior și impregnează Conștiința făcând-o să abandoneze Egoul și corpul. Conștiința scoasă din Ego, în absența Egoului și în afara corpului fizic, fără îndoială că penetrează în Vidul Iluminator și primește Tao.

Dacă cineva elimină Egoul fricii, Egoul de teamă, va putea rămâne în Vidul iluminator fără nicio problemă, va simți că aspectul său individual se va dizolva, va simți că trăiește în piatră și în floare, în steaua îndepărtată și în pasărea cântătoare a oricărei lumi sau planete, însă nu se va teme și dacă nu se teme, în final, va tinde către originea sa (Conștiința sau Esența), transformat într-o creatură teribil de divină, dincolo de bine și de rău.

Atunci va putea să se odihnească în SOARELE SACRU ABSOLUT și acolo, în acest Soare, ca Stea Microcosmică, va cunoaște toate Misterele Universului. Pentru că este bine să se știe că Universul în sine și tot Sistemul nostru Solar există în Inteligența Soarelui Sacru Absolut ca o clipă eternă.

Toate fenomenele Naturii se derulează, în cadrul unei clipe eterne, în Inteligența Soarelui Sacru Absolut. Însă dacă cineva se teme, va pierde Extazul și se va întoarce la forma densă.

Fără îndoială că nu este suficient să spunem: *„Nu mă voi mai teme!",* ci este nevoie să eliminăm Eul de teamă, iar acesta se dizolvă doar cu puterea Divinei Mame Kundalini-Shakti.

În primul rând, trebuie să îl analizăm, să îl înțelegem și apoi să o invocăm pe Devi-Kundalini, pe Divina noastră Mamă Cosmică particulară, pentru ca ea să dezintegreze Eul de teamă. Doar așa va putea cineva să se cufunde în Vidul Iluminator, în mod absolut. Cine o va face, va gravita spre Soarele Sacru Absolut și va cunoaște minunile Universului.

Așadar, frații noștri trebuie să practice tehnica meditației așa cum am dat-o. Să nu uitați, corpul trebuie relaxat. Acest lucru este indispensabil! Dacă procedați așa, veți putea fi siguri că o dialectică diferită va veni să vă alimenteze, să vă ajute în necesitățile voastre.

Trebuie să știți că există două tipuri de dialectică: DIALECTICA RAȚIONALĂ, a intelectului și DIALECTICA CONȘTIINȚEI. În timpul lui „Satori" lucrează Dialectica Conștiinței. Atunci înțelegem totul prin intuiție sau prin intermediul cuvintelor sau figurilor simbolice: este limbajul parabolelor Evangheliei cristice, limbajul viu al Conștiinței Superlative a Ființei.

În Zen, de exemplu, Dialectica Conștiinței este întotdeauna înaintea Dialecticii Raționamentului. Un călugăr Zen a fost întrebat: „De ce Bodhidharma a venit din vest?". Răspuns: „Chiparosul se află în mijlocul grădinii"… Oricine ar spune: „Acest lucru nu are nicio logică", însă realitatea este că are!

Este un răspuns care se află mai presus de Dialecticii Rațiunii, căci iese din Esență. Chiparosul, „Arborele Vieții" se află peste tot: nu contează orientul și nici occidentul. Acesta este sensul răspunsului.

În Vidul Iluminator se știe totul "doar așa", adică prin experiența directă a Adevărului. Evident că Vidul Iluminator este dincolo de corp, de sentimente și de minte.

Studentul va trebui să se familiarizeze cu Dialectica Conştiinţei. Din nefericire, puterea de formulare a conceptelor logice, oricât de strălucitoare ar fi şi chiar utilă în toate aspectele vieţii practice, este un obstacol pentru Dialectica Conştiinţei.

Prin aceasta nu doresc să elimin puterea de a formula concepte logice, căci avem nevoie de toate pe terenul faptelor practice ale existenţei, dar fără discuţie că fiecare facultate îşi are orbita sa particulară şi aceasta este utilă doar în cadrul orbitei sale, căci în afara orbitei sale este inutilă şi dăunătoare. Să lăsăm puterea de a formula concepte în cadrul orbitei sale.

Şi în cadrul unui SAMADHI sau a unui PARASAMADHI sau în meditaţie, întotdeauna trebuie să învăţăm să captăm, să trăim Dialectica Conştiinţei. Aceasta este o chestiune de experienţă, pe care discipolul o va face pe măsură ce practică Tehnica Meditaţiei.

În ezoterismul budist Zen, nu vedem Dialectica Formală, Dialectica Raţională, căci Zenul merge în profunzime, la Buddha Intim al fiecăruia. De exemplu, un student care avea năzuinţa de a şti ceva, care avea năzuinţa de a ajunge la Satori şi de a ajunge să experimenteze Vidul Iluminator, i-a spus Maestrului în templu: *„Maestre, ce este Vidul Iluminator?".* Răspunsul pe care l-a dat Maestrul nu a fost, nici mai mult, nici mai puţin, decât o lovitură teribilă în stomac. Bietul om a leşinat imediat, dar a experimentat Vidul Iluminator.

Când s-a ridicat, în loc să piardă timpul raţionând, şi-a îmbrăţişat Maestrul şi i-a spus plin de bucurie: „În sfârşit, am experimentat Vidul Iluminator!"…

Din fericire, Maestrul nu a completat totul cu o palmă, deoarece, când un discipol a experimentat Satori şi se prezintă plin de bucurie în faţa Maestrului (încă în starea aceea de Extaz), Maestrul îl scoate din acea stare cu o palmă, pentru că dacă nu, se spune, apare „BOALA SATORI", adică rămâne parcă bolnav pentru tot restul vieţii şi, pentru a nu rămâne aşa, îl trezesc cu o palmă.

Observaţi dumneavoastră că Budismul Zen merge direct la Esenţă, la Conştiinţă, la Buddha Intim al fiecăruia şi acest lucru este transcendental...

În ce alt mod aş putea să vă explic această chestiune a Dialecticii Conştiinţei?

Ei, bine... observaţi dumneavoastră un pui când este în ou. Când deja este gata să iasă, de obicei, găina îl ajută. Ea îl asistă cu ciocul ei, îi dă câteva ciupituri cojii de ou şi asta ajută puiul. Tot aşa, când cineva este matur pentru Satori, este ajutat de Divina Mamă Kundalini sau de către un Maestru (chiar şi cu o lovitură, bineînţeles). Aceasta din urmă ar părea foarte dur, dar constituie realitatea Zen. Acesta este ajutorul care i se dă „puiului" care este gata pentru a ieşi din „coaja de ou".

În orice caz, acest limbaj unic al Zenului şi al Changului merge direct la Conştiinţă şi acest lucru este transcendental. Aceasta este Dialectica sa, Dialectica Conştiinţei, care, după cum se vede, nu are nimic de-a face cu Dialectica Raţionamentului. Mintea şi raţiunea cu dialectica lor subiectivă, niciodată nu vor putea şti nimic despre Adevăr.

Dacă noi dorim să îl captăm, să îl cunoaştem, cu alte cuvinte, să ne integrăm cu acest Adevăr, în mod cert, trebuie să îl căutăm în Vidul Iluminator. Amintiţi-vă că atunci când l-au întrebat pe Isus, Marele Kabir: „Ce este Adevărul?" Maestrul a păstrat o tăcere profundă, iar când lui Gautama Sakyamuni i-au pus aceeaşi întrebare, acesta s-a întors cu spatele şi s-a retras.

ADEVĂRUL NU POATE FI DESCRIS, nu poate fi explicat, ci fiecare trebuie să îl experimenteze prin sine însuşi prin Tehnica Meditaţiei. În Vidul Iluminator experimentăm Adevărul. Acesta este un element care ne transformă radical.

Trebuie să PERSEVERĂM, trebuie să fim TENACI. Se poate ca la început să nu obţinem nimic, dar, pe măsură ce trece timpul, vom simţi că vom deveni tot mai profunzi şi, în final, într-o zi oarecare, va intra în mintea noastră experienţa Vidului Iluminator.

Fără discuţie că VIDUL ILUMINATOR este chiar SFÂNTUL OKIDANOKH, ACTIVUL OKIDANOKH, Omniprezent, Omnipenetrant, Omniscient, care emană chiar din Sacrul Soare Absolut.

Fericit este acela care ajunge să coboare în Vidul Iluminator, acolo unde nu trăieşte nicio creatură, pentru că va experimenta Realul, Adevărul, chiar acolo! Perseverenţa este indispensabilă. Zilnic trebuie să se lucreze în profunzime, pentru a obţine triumful total.

Este minunată experienţa adevărului prin intermediul meditaţiei. Dacă cineva a experimentat Adevărul, simte forţă pentru a persevera în munca asupra sinelui însuşi.

Autori străluciţi au vorbit despre munca cu Sine însuşi, cu Eul, cu Mine însumi. Este evident că au făcut bine vorbind astfel, însă au uitat ceva: EXPERIENŢA ADEVĂRULUI. Atâta timp cât cineva nu a experimentat Realul, nu se simte reconfortat, nu se simte cu forţă suficientă pentru a lucra asupra Sa însuşi, asupra Eului însuşi.

Când cineva a trecut cu adevărat prin acea experienţă mistică, atunci este diferit, căci NIMIC NU ÎL POATE OPRI ÎN NĂZUINŢA SA PENTRU ELIBERARE! Va lucra neobosit asupra sinelui pentru a obţine o schimbare radicală, totală şi definitivă.

Acum veţi înţelege dumneavoastră, dragii mei prieteni, de ce este atât de indispensabilă Sala de Meditaţie.

Sincer, eu mă simt destul de trist văzând că, în ciuda faptului că am scris atât de mult despre meditaţie în diferite „Mesaje de Crăciun" din anii anteriori, încă nu există Săli de Meditaţie în ţările sud-americane şi din centrul Americii, când deja ar fi trebuit să existe. Ce s-a întâmplat? Există indolenţă! De ce există? Din lipsă de înţelegere! Este indispensabil să se înţeleagă…

Bietul animal intelectual, în mod greşit numit om, are nevoie de curaj, are nevoie de ceva care să îl anime în luptă, are nevoie de un stimul pentru munca asupra sa însăşi.

Ştiu că animalul intelectual este debil prin natura sa şi se găseşte într-o situaţie complet dezavantajoasă: Egoul este destul de puternic şi personalitatea teribil de slabă. Lăsat aşa, singur, de-abia poate să umble. Are nevoie de ceva care să îl însufleţească în muncă, are nevoie de un sprijin intim. Aceasta este posibil doar prin intermediul meditaţiei.

Nu vreau să spun că toţi, doar cu o singură lovitură de seceră, adică dintr-o dată, vor experimenta Vidul Iluminator. Dar este evident că trebuie să se ajungă la această experienţă gradual.

Devotul va simţi, de fiecare dată mai mult, impulsul intim al Fiinţei, va avea diferite trăiri, mai mult sau mai puţin lucide, şi apoi va veni o zi în care va avea cea mai înaltă trăire: experienţa directă a Marii Realităţi. Atunci va primi Tao…

MAI MULTE DETALII DESPRE MEDITAȚIE

Cuvântul chinez „Mo" înseamnă liniște sau seninătate; „Chao" înseamnă a reflecta sau a observa. „Mo-Chao" se poate traduce prin „reflectare senină" sau „observație senină".

Cel mai dificil și anevoios este obținerea liniștii mentale absolute în toate nivelurile subconștientului. Odată obținute pacea și liniștea la nivel superficial, intelectual sau în câteva departamente subconștiente, nu este suficient, pentru că Esența va continua închisă în dualismul scufundat, infraconștient și inconștient.

Mintea în alb este ceva destul de superficial, sec și intelectual. Avem nevoie de „reflectare senină" dacă dorim cu adevărat să obținem pacea și liniștea absolută a minții.

„Senină" înseamnă aici seninătatea de a nu gândi și „reflectare" înseamnă Conștiință intensă și clară. „Reflectarea senină" este Conștiința limpede în liniștea nongândirii. Când domnește seninătatea perfectă, se obține adevărata iluminare profundă.

Revoluția Dialecticii

PAȘII MEDITAȚIEI

În Înțelepciunea orientală se practică în următoarea ordine:

Prima: ASANA (postura corpului)

A doua: PRATYAHARA (a nu ne gândi la nimic)

A treia: DHARANA (concentrarea asupra unui singur lucru)

A patra: DHYANA (meditație profundă)

A cincea: SAMADHI (Extaz)

Este necesar să așezăm corpul în poziția cea mai comodă (ASANA), este indispensabil să ne punem mintea în liniște înainte de concentrare (PRATYAHARA), apoi este urgent să știm să ne fixăm mintea asupra unui singur lucru (DHARANA) și așa ajungem să reflectăm profund asupra conținutului lucrului însuși (DHYANA), iar pe această cale ajungem la Extaz (SAMADHI).

CÂND TREBUIE SĂ SE PRACTICE?

Trebuie practicat zilnic. La ce oră? În clipa în care simțim dorința de a o face, în special când simțim că ne este somn.

Mulți ezoteriști se gândesc că meditația nu trebuie să se combine în nici un fel cu somnul corpului, însă cine gândește astfel se înșală, căci meditația fără somn ruinează creierul.

Întotdeauna trebuie să se utilizeze somnul în combinație cu Tehnica Meditației, dar un somn controlat, un somn voluntar, nu un somn fără control, nu un somn absurd, ci meditație și somn combinate în mod inteligent.

Trebuie să „controlăm somnul", căci, dacă nu, ne controlează el pe noi. Dacă învățăm să controlăm somnul, vom triumfa, dar dacă somnul ne controlează pe noi, vom eșua.

În timpul meditației, mențineți pleoapele închise, pentru ca vehiculul vostru fizic să adoarmă delicios.

Repet: meditația fără somn distruge creierul și dăunează minții. Meditația profundă, combinată cum trebuie cu somnul, conduce la Extaz, la Samadhi.

Combinați somnul cu meditația în proporții armonioase și niciodată nu uitați de Legea Balanței.

Aveți nevoie, realmente, de un cincizeci la sută somn și un cincizeci la sută meditație.

Practicaţi meditaţia când vă simţiţi predispuşi la somnul normal. Brutarul când vrea să pregătească pâinea va trebui să ştie să combine diversele cantităţi de apă şi făină. Dacă pune mai multă apă decât făină nu îi iese o pâine bună, iar dacă pune multă făină şi puţină apă nici aşa nu-i va ieşi o pâine bună brutarului.

În mod similar este şi cu Ştiinţa Meditaţiei: dacă punem mai mult somn decât meditaţie, vom cădea în inconştienţă şi dacă punem mai multă meditaţie decât somn, vom ruina mintea şi creierul. Însă dacă ştim să combinăm armonios somnul şi meditaţia, vom dobândi ceea ce se numeşte Samadhi, Extaz.

Cine pretinde să mediteze eliminând radical somnul, se aseamănă cu acela care încearcă să pună în mişcare automobilul apăsând pe frâne.

Alt exemplu vă va permite să vă lămuriţi mai bine de toate acestea. Imaginaţi-vă, pentru un moment, un călăreţ pe calul său. Dacă vrea să pună în mişcare calul, călăreţul va trebui să slăbească frâiele, însă dacă în loc să facă asta trage de frâie în timp ce răneşte animalul cu pintenii săi, atunci acest lucru va fi ceva absurd: bietul animal va fi tulburat, se va ridica pe picioarele de dinapoi, va necheza şi chiar îl va arunca cu violenţă pe călăreţ.

Ceva similar i se va întâmpla devotului care încearcă să mediteze eliminând somnul… Dacă discipolii urmează aceste indicaţii vor putea într-o zi să primească Tao, vor putea experimenta Adevărul.

CÂT TIMP TREBUIE SĂ SE MEDITEZE?

Calea meditaţiei profunde implică multă RĂBDARE, iar nerăbdătorii nu vor triumfa niciodată. Nu este posibil să se trăiască experienţa Vidului Iluminator atâta timp cât există în noi nerăbdarea.

Eul nerăbdării, după ce a fost înţeles, trebuie să fie eliminat. Aceasta să se înţeleagă cu claritate! Dacă se acţionează aşa, se va primi Tao, iar acest lucru este evident.

Niciodată nu ar putea veni la noi experienţa Realului cât timp Conştiinţa continuă închisă în Ego. Egoul, prin el însuşi, este timp. Toată această multiplicitate de „elemente fantasmagorice", care îl constituie pe Mine însumi, sunt un compendiu al timpului. Experienţa Vidului Iluminator este antiteza: este atemporală, este dincolo de timp şi de minte.

Timpul este întreaga multiplicitate a Eului. Eul este timpul. Astfel, timpul este subiectiv, incoerent, greoi, apăsător şi nu are realitate obiectivă.

Când cineva se aşază în sala de meditaţie sau, pur şi simplu, în casa sa, pentru a medita, când doreşte să practice această tehnică, trebuie să uite de conceptul timp şi să trăiască în cadrul unei clipe eterne.

Cine se dedică să mediteze şi este atent la ceas, evident că nu ajunge la experienţa Vidului Iluminator. Dacă mă întrebaţi câte minute zilnic trebuie să utilizăm pentru meditaţie: poate o jumătate de oră sau o oră sau două… Nu voi răspunde, căci dacă cineva intră în meditaţie şi este atent la timp, nu poate să experimenteze Vidul Iluminator, pentru că acesta nu este timp.

Acest lucru ar fi ceva asemănător unei păsări care încearcă să zboare dar este legată de un picior de o piatră sau de un stâlp. Atunci ea nu ar putea să zboare, ar fi o piedică. Pentru a experimenta Vidul Iluminator, trebuie să ne eliberăm de orice piedică.

Meditaţia deci trebuie să fie adâncă, profundă, prelungită… Studenţii gnostici trebuie să practice intens toată viaţa şi dacă vor proceda aşa, vor trăi o viaţă profundă şi se vor Autorealiza.

Dacă nu o vor face, vor duce o viaţă superficială, seacă, o viaţă de cronică mondenă, ceva ce seamănă cu o băltoacă puţin adâncă.

Ştim bine că o baltă de la marginea drumului seacă sub razele soarelui şi ceea ce rămâne este putreziciunea. Foarte diferite sunt lacurile adânci, pline de peşti şi de viaţă. Aşadar, trebuie să învăţăm să trăim profund şi acest lucru se obţine cu meditaţia.

CARE ESTE POZIŢIA ADECVATĂ?

Înainte de toate, cel mai important este să ştim să meditǎm. Trebuie să se înveţe tehnica corectă. În lumea orientală, se face mult caz de poziţii, de „padmasana" cu picioarele încrucişate, dar noi nu suntem orientali şi putem să meditǎm în acord cu obiceiurile noastre.

În plus, nu toţi orientalii meditează cu picioarele încrucişate. În orice caz, fiecare trebuie să adopte poziţia care îi convine mai mult: cel care doreşte să mediteze cu picioarele încrucişate, să o facă astfel, noi nu o vom interzice, chiar dacă, aşa cum am mai spus, nu este unica asană practică pentru meditaţie.

Pentru o meditaţie corectă putem să ne aşezăm într-un fotoliu comod cu braţele şi picioarele bine relaxate, corpul în general bine relaxat, niciun muşchi să nu fie în tensiune.

De asemenea, se poate lua poziţia stelei înflăcărate cu cinci vârfuri: cele două braţe deschise în lateral şi picioarele, de asemenea, deschise lateral, culcaţi în decubit dorsal (pe spate), pe jos sau pe pat, cu capul spre nord.

Altă poziţie care se poate adopta este cea a omului mort, care în plus este profund semnificativă („Moartea este coroana tuturor…" Tu o ştii!).

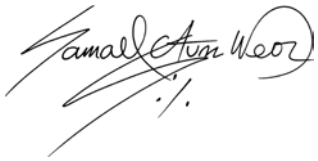
Atunci trebuie să pari un cadavru: picioarele lipite, dar cu călcâiele şi vârfurile acestora separate în formă de evantai. De-a lungul corpului se întind braţele „mortului".

Este recomandat, de asemenea, să ne aşezăm să meditǎm printre florile câmpului sau în murmurul încântător al meleagurilor strămoşeşti unde cântă păsările. Ascetul gnostic poate să se aşeze pe pietrele munţilor sau pe ţărmurile furtunoase ale mării (pietrele prietene aduc consolare devoţilor gnostici).

În sfârşit, fiecare poate să ia poziţia sau postura care doreşte sau cu care se acomodează cel mai bine. Dacă, într-adevăr, dorim să scoatem Conştiinţa sau Esenţa noastră din minte sau din sentimente sau din Eul psihologic, atunci este puţin importantă poziţia pe care o luăm sau pe care dorim să i-o dăm corpului fizic. Unicul lucru interesant este să ştim să meditǎm, iar restul nu contează.

Oricine poate lua o poziţie orientală dacă aşa doreşte. Dacă cineva vrea să ia o poziţie occidentală, o poate face, iar dacă altul vrea să ia oricare altă poziţie care îi pare mai bună, o poate face.

Important este să fie comod şi să poată face o meditaţie bună. Fiecare este fiecare şi unicul lucru pe care trebuie să-l facă este să se caute poziţia cea mai comodă, fără să se închidă în nicio regulă sau poziţie standard sau sistem. Dar este foarte bine să relaxăm corpul, acest lucru este indispensabil în meditaţie, iar poziţia trebuie să permită corpului să se simtă comod, acest lucru este evident.



Notă:

Datorită transcendenţei pe care o implică prezenta temă în viaţa pe care o va duce în viitor studentul gnostic, recomandăm să se studieze, de asemenea, cele şapte monografii care au ca titlu „Introducere în Meditaţie", pe care Instituţia (Gnosis Today) le-a elaborat şi care cuprind învăţăturile cele mai importante despre meditaţie, pe care V. M. Samael Aun Weor le-a dat în diferitele „Mesaje de Crăciun".

www.gnosis.today
info@gnosis.today

© GNOSIS TODAY

Textul integral al acestei cărți, prin voința expresă
a autorului ei (Samael Aun Weor), este patrimoniul întregii umanități.
Compoziția și designul, atât al coperții cât și al interiorului acestei opere,
sunt înregistrate în numele Gnosis Today. Nici o parte din ele nu poate fi
reprodusă, modificată, publicată, încărcată, transmisă sau distribuită
în nici un mod fără autorizația prealabilă scrisă din partea Gnosis Today.

Drepturile de imagine rezervate.